



Reserviläisten psyykinen toimintakyky

Ydintulokset

- Valtaosa reserviläisistä omaa hyvät psyykkiset voimavarat.
- Psyykkistä oireilua esiintyi noin joka kymmenennellä reserviläisellä.
- Vapaa-ajan liikunta on yhteydessä mielen hyvinvointiin. Jo 1–2 kertaa viikossa reipasta liikuntaa riittää ylläpitämään hyvää mieltä.
- Fyysisesti hyväkuntoisten joukossa esiintyy vähemmän psyykkistä oireilua.
- Korkeampi sotilaskoulutus on yhteydessä parempaan mielen hyvinvointiin

Kirjoittaja:

Kaija Appelqvist-Schmidlechner
erikoistutkija, THL/
Sotilaslääketieteen keskus

JOHDANTO

Reserviläisten toimintakyvyn säännöllinen seuranta on tärkeää tuloksellisen puolustuskyvyn toteuttamisen ja sen arvioinnin suhteen. Fyysisen toimintakyvyn lisäksi sotilas tarvitsee myös psyykkistä toimintakykyä. Fyysinen toimintakyky ja elämäntavat, jotka ylläpitävät somaattista terveyttä, kulkevat usein käsi kädessä mielenterveyden kanssa.

Hyvä mielenterveys on muutakin kuin mielenterveyshäiriöiden puuttumista. Positiivisen mielenterveyden näkökulmasta mielenterveyttä tarkastellaan voimavarana, joka sisältää myönteisen hyvinvoinnin tunteen sekä tiettyjä yksilöllisiä valmiuksia kuten optimismin, kyvyn selviytyä eteen tulevista vaikeuksista sekä omanarvon- ja hallinnan tunteen (Keyes & Simoes 2012, Vaillant 2012).

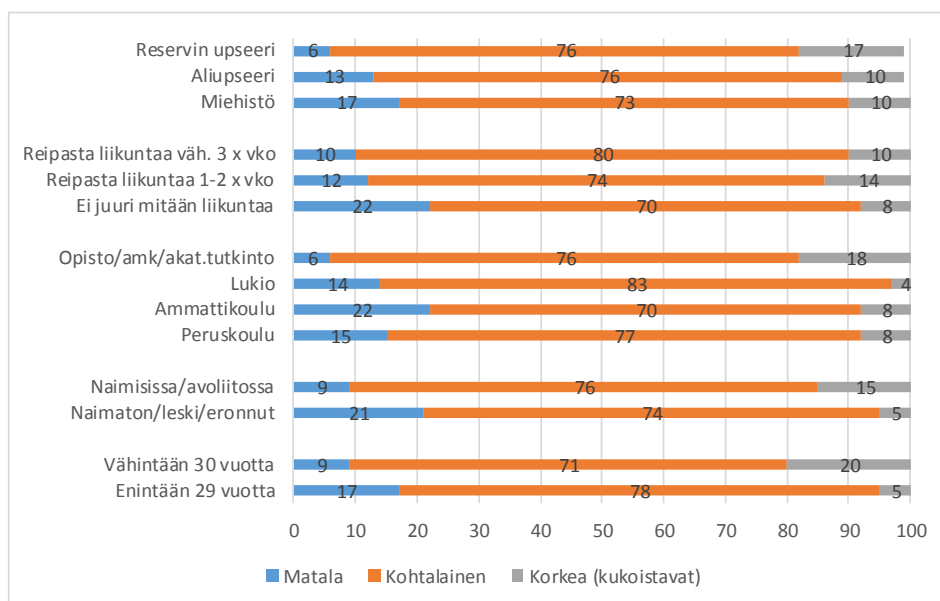
Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia reserviläisten psyykkistä toimintakykyä niin psyykkisen oireilun kuin positiivisen mielenterveyden näkökulmasta.

VALTAOSA RESERVILÄISISTÄ OMAA HYVÄT PSYKKISET VOIMAVARAT

Reserviläisistä suurin osa oli vähintään melko tyytyväinen elämäänsä (80 %) ja nykyiseen työhönsä (67 %). Valtaosa arvioi pystyvänsä tekemään omia päätöksiä asioista (97 %) ja ajattelemaan selkeästi (87 %) vähintään usein.

Reserviläisten psyykkisiä voimavaroja kartoitettiin positiivista mielenterveyttä kuvaavan SWEMWBS-mittarin avulla. Mittarin summamuuttujan keskiarvo aineistossa oli $24,05 \pm 3,04$ (vaihteluväli 14,08-35,00). Reservin upseereilla keskiarvo oli korkeampi ($24,91 \pm 2,98$) eli mielenterveys parempi verrattuna miehistöön ($23,84 \pm 3,10$) ja aliupseereihin ($24,00 \pm 2,92$) ($p=0,034$).

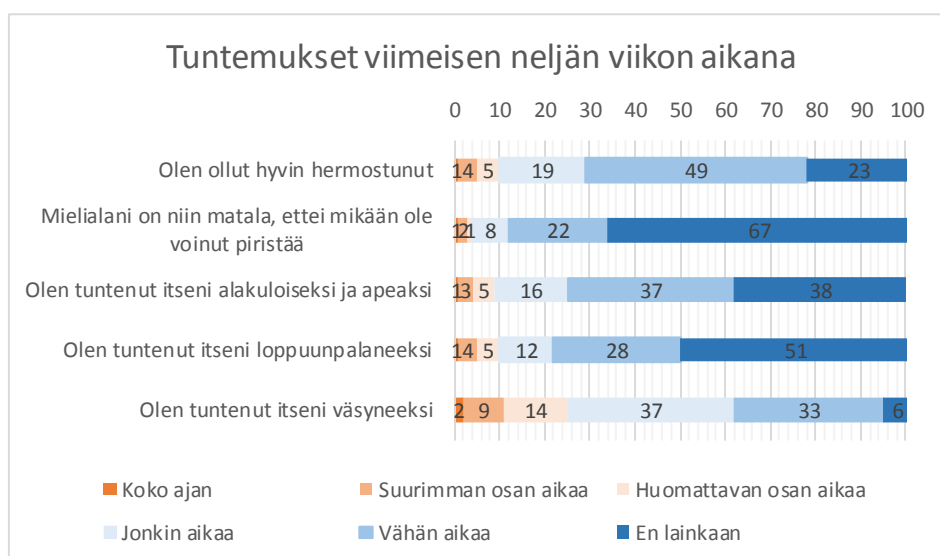
Pistemäärien perusteella vastaajat jaettiin kolmeen eri luokkaan: matalan, kohtalaisen ja korkean positiivisen mielenterveyden omaaviin. Viimeisestä luokasta käytettiin nimitystä kukoistavat. Kukoistavien ryhmään kuulumisen oli yhteydessä korkeampaan ikään ($p<0,001$), korkeampaan koulutukseen ($p=0,001$), parisuhteeseen elämiseen ($p<0,001$) sekä liikunta-aktiivisuuteen ($p=0,019$). (Kuvio 1). Reserviläisten positiivisen mielenterveyden tasossa ei ollut eroja vastaajien iän, asuinalueen eikä fyysisen kunnan suhteen.



Kuvio 1. Osuus (%) matalan, kohtalaisen ja korkean positiivisen mielenterveyden omaavista reserviläisistä taustamuuttujien suhteen (n=456).

NOIN JOKA KYMMENES RESERVILÄINEN OIREILEE PSYKKISESTI

Reserviläisistä 14 prosenttia koki stressiä melko tai erittäin paljon. Vastaajista 13 prosenttia arvioi tunne-elämän vaikeuksien rajoittaneen töitään. Joka kymmenes (10 %) kertoi vähentäneen viimeisen neljän viikon aikana työhön tai muihin tehtäviin käyttämäänsä aikaa ja joka kuudes (16 %) saaneen vähemmän aikaisiksi kuin haluaisi tunne-elämään liittyvien vaikeuksien takia. Psykkistä oireilua (alakulo, loppuunpalamisen tunne) esiintyi huomattavan osan aikaa noin joka kymmenennellä reserviläisellä (Kuvio 2.).



Kuvio 2. Reserviläisten psyykinen oireilu viimeisten neljän viikon aikana (n=768-770)

Näin tutkimus tehtiin:

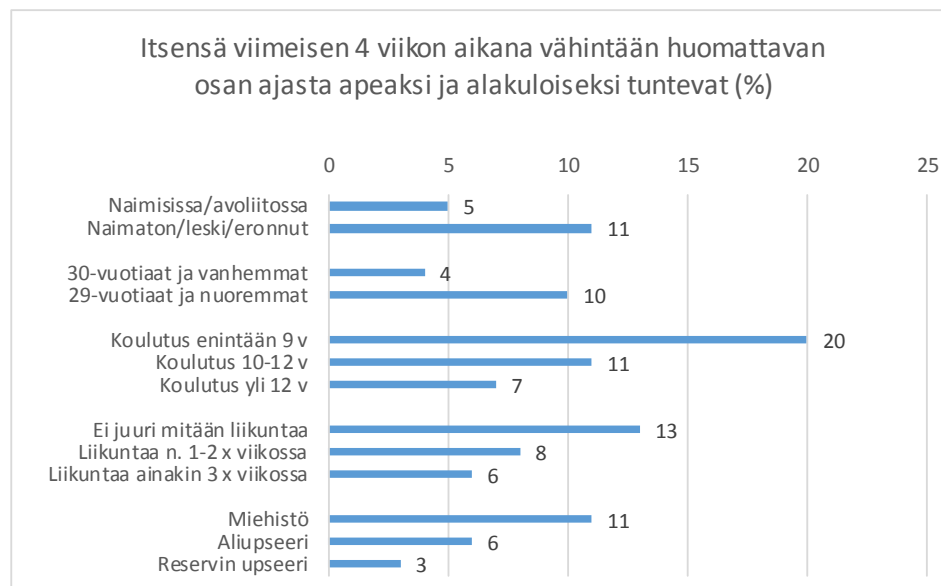
Tutkimus toteutettiin vuoden 2015 aikana järjestettyjen seitsemän kertausharjoituksen yhteydessä. Kertausharjoitukseen kutsuttiin yhteensä 1106 reserviläistä, joista 823 (74%) osallistui harjoitukseen. Kertausharjoitukseen saapuneista tutkimukseen osallistui 792 (96 %) iältään 20–45 -vuotiasta reserviläistä (777 miestä ja 15 naista).

Tutkimukseen osallistuneet osallistuivat mm. kuntotesteihin sekä täyttivät liikunta- ja terveyskäyttämiskyselyn. Yhteensä 456 osallistujaa vastasi tämän lisäksi positiivista mielensterveyttä kartoittavan mittarin (SWEMWBS) kysymyksiin. Fyysisen kunnon mitareina käytettiin tässä tutkimuksessa tuloksia kestävyyskuntotestissä (hapenottokyky), istumaannousussa, etunojapunnerruksessa, vauhdittomassa pituudessa, penkkipunnerruksessa sekä jalkaprässissä.

Tutkimuksen toteutuksesta vastasi Pääesikunnan koulutusosasto ja sen määrittämä ohjausryhmä. Tutkimuksen suunnittelua, toteuttamista ja raportointia koordinoi tutkijaryhmä, johtajanaan professori Heikki Kyröläinen Jyväskylän yliopiston liikuntabiologian laitokselta.

VÄHÄINEN LIIKUNNAN MÄÄRÄ JA ALHAINEN KOULUTUS YHTEYDESSÄ PSYKKISEEN OIREILUUN

Itsensä apeaksi ja alakuloiseksi tunteminen oli yhteydessä alhaisempaan ikään ($p=0,027$), vähäisempään koulutukseen ($p=0,014$), naimattomuuteen ($p=0,001$), vähäiseen liikunnan määrään ($p=0,009$) sekä alhaisempaan sotilaskoulutukseen ($p=0,018$) (Kuvio 3).



Kuvio 3. Osuus (%) reserviläisistä, jotka ovat tunteneet itsensä viimeisen 4 viikon aikana vähintään huomattavan osan ajasta apeaksi ja alakuloiseksi taustamuuttujien suhteen

FYYSISESTI HYVÄKUNTOISTEN JOUKOSSA VÄHEMMÄN PSYKKISTÄ OIREILUA

Psyykkistä oireilua kuvaamaan muodostettiin kuudesta eri muuttujasta indeksi (keskiarvo 24,6, keskihajonta 4,1, vaihteluväli 6–30, $n=766$), jota tarkasteltiin suhteessa reserviläisten kestävyyskuntoon sekä tuloksiin eri lihaskuntotesteissä. Psyykinen oireilu oli yhteydessä fyysiseen kuntoon seuraavissa testeissä: kestävyyskunto ($b=0,059$, $p=0,002$), vauhditon pituus ($b=0,018$, $p=0,001$), istumaannousu ($b=0,041$, $p=0,001$) sekä etunojapunnerrus ($b=0,036$, $p=0,001$). Mitä enemmän reserviläiset oireilivat psyykkisesti, sitä huonompia olivat heidän testituloksensa.

Tutkimuksessa tarkasteltiin myös fyysisen kunnon ja positiivisen mielensterveiden välistä yhteyttä. Reserviläisten kuntotestituloksissa ja psyykkisissä voimavaroissa ei kuitenkaan näyttänyt olevan yhteyttä.

LÄHTEET

Vaara, J & Kyröläinen, H. (Toim.) (2016) Reserviläisten toimintakyky 2015. Juvenes Print: Tampere.

Keyes, C. & Simoes, E. (2012) To flourish or not. Positive mental health and all-cause mortality. *American Journal of Public Health* 102 (11), 2164-2172.

Vaillant, G (2012). Positive mental health: is there a cross-cultural definition? *World Psychiatry* 11, 93-99.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
PI 30 (Mannerheimintie 166)
00271 Helsinki
Puhelin: 029 524 6000

ISBN 978-952-302-666-7 (verkko)
ISSN 2323-5179

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-666-7>
www.thl.fi

YHTEENVETO

Valtaosa reserviläisistä omaa hyvät psyykkiset voimavarat. Psyykkistä oireilua esiintyi noin joka kymmenennellä reserviläisellä. Samaan aikaan suurin piirtein yhtä suuri osa reserviläisistä osoittautui psyykkisesti ”kukoistavaksi”. Molemmat ilmiöt olivat yhteydessä osittain samoihin taustatekijöihin: psyykinen hyvinvointi oli yhteydessä korkeampaan ikään ja koulutukseen, parisuhteessa elämiseen sekä vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen.

Tutkimustulokset osoittivat yhteyden psyykkisen oireilun ja fyysisen kunnon välillä. Tulokset kuntotesteissä olivat parempia niillä reserviläisillä, joilla oli vähemmän psyykkistä oireilua. Positiivisen mielenterveyden ja fyysisen kunnon välillä samanlaista yhteyttä ei näyttänyt olevan.

Tulokset osoittivat sotilaskoulutuksen olevan yhteydessä mielen hyvinvointiin. Upseerikoulutuksen saaneiden positiivinen mielenterveys osoittautui paremmaksi kuin aliupseerikoulutuksen saaneilla tai miehistöllä. Myös aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet sotilaskoulutuksen ja psykososiaalisen toimintakyvyn välisen yhteyden. Tämän suuntaiset tulokset kertovat puolustusvoimien näkökulmasta sen, että upseerikokelaiden valinnassa on onnistuttu.

SUOSITUKSIA

Mielen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että elämän kaikki osa-alueet ovat kunnossa, sisältäen mm. työ- tai opiskelupaikan, riittävän toimeentulon, läheissuhteet sekä terveet elintavat. Varusmiespalveluksen päättäviä tulee motivoita jatkamaan liikunnallista elämäntapaa siviilielämään siirryttäessä ja antaa eväitä ylläpitää liikuntaa omassa arjessa.

Kutsunnoissa sekä varusmies- tai siviilipalveluksen keskeytyessä tukea tarvitseville tarjotaan Time Out! Aikalisä! Elämä raiteilleen -tukipalvelua, jossa on mahdollisuus selvittää omaa elämäntilannettaan oman nimetyn ohjaajan kanssa. Tätä mahdollisuutta olisi hyvä tarjota myös kaikille varusmies- tai siviilipalvelun päättävälle ja siviiliin siirtyville, mikäli heillä näyttäisi olevan tuen tai ohjauksen tarvetta.

Tämän julkaisun viite: Kaija Appelqvist-Schmidlechner, Reserviläisten psyykinen toimintakyky. Tutkimuksesta tiiviisti 8/2016, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki